

Laufcamp Höhenttraining Livigno

| Startzeit | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa |
|------------------------------|--|--|--|----------------------|---------|--|--|--|------------------------|
| Morgens ca. 8.00 Uhr | | | Lockerer DL, Athletik / Mobility | | Ruhetag | Lockerer DL, Athletik / Mobility | Lockerer DL, Athletik / Mobility | 1/2 Ruhetag | |
| Vormittags ca. 10.00 Uhr | Anreise | Lauftechnik, Speed & Video- Analyse | | Langer DL, Dehnen | | | | | Langer DL, Mobility |
| Nachmittags ca. 15.00 Uhr | Welcome & Auflockern | DL im Gelände, Mobility | Kraftzirkel, (Tempo- wechsel-) DL, Dehnen | | | Tempoläufe | DL, Mobility | DL oder Fahrtspiel, Mobility, A-Gym | |
| Abend | Welcome / Vorträge / Videoanalyse-Besprechung / Farewell | | | | | | | | |

Legende

Technik / Speed

Ausdauer

Regeneration

DL = Dauerlauf

A-Gym = Ausgleichsgymnastik